

# 宜蘭縣冬山鄉清溝國小 112年04月份菜單

日期	星期	主食	副食	湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	乳品類 (份)	鈣質 (mg)		
3	一	兒童節休假													
4	二	兒童節休假													
5	三	清明節休假													
6	四	白米飯	黑胡椒豬柳	珍珠三色	青菜	虱目魚丸湯	水果	767.5	5	2.7	1.7	1	2.5	0	173
7	五	環保餐	椒鹽豆干雙拼	洋芋歐姆蛋	凱薩醬花椰菜	紅豆西米露	乳製品	790	5.5	2.1	1.5	0	3	0.5	486
10	一	白米飯	泡菜炒肉片	鮮菇佃煮	青菜	海芽針菇湯	水果	700	4.5	2.1	2.2	1	2.5	0	133
11	二	校外教學													
12	三	特餐	西式濃湯麵	香雞堡	青菜	漢堡麵包	乳製品	755	5	2.1	1.5	0	3	0.5	367
13	四	糙米飯	咖哩椰漿嫩雞	鐵板銀芽	青菜	肉骨茶湯	水果	741.5	4.7	2.4	2.4	1	2.5	0	179
14	五	白米飯	古早味肉燥	玉米炒蛋	青菜	冬瓜粉條甜湯		731.5	5.5	2.5	1.5	0	2.7	0	203
17	一	白米飯	蒜泥肉片	豆瓣肉燥寬粉	青菜	紫菜蘿蔔湯	水果	751	5.3	2.2	1.7	1	2.5	0	136
18	二	糙米飯	紅槽魚酥	花瓜肉末豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯		720	4.5	2.7	2.7	0	3	0	198
19	三	特餐	米粉粿	烤雞翅	青菜	奶皇包	乳製品	817.5	5	2.8	2.8	0	2.5	0.5	388
20	四	糙米飯	筍干扣肉	三杯甜不辣	青菜	鄉村蔬菜湯	水果	784.5	5.5	2.4	1.7	1	2.6	0	207
21	五	白米飯	蜜汁地瓜雞丁	蛋酥滷白菜	青菜	綠豆湯		739	5.5	2.5	1.8	0	2.7	0	190
24	一	白米飯	京都排骨	玉菜肉絲	青菜	黃瓜大骨湯	水果	741.5	4.5	2.4	2.6	1	2.7	0	176
25	二	糙米飯	宮保雞丁	咖哩肉末	青菜	薑絲海帶結湯	履歷豆漿	720.5	5.3	2.6	1.5	0	2.6	0	151
26	三	特餐	肉粿飯	府城蝦卷*2	青菜	銀絲卷	乳製品	812.5	5.5	2.4	1.5	0	3	0.5	380
27	四	糙米飯	瓜子肉醬	韓式雜菜冬粉	青菜	大醬湯	水果	797.5	5.5	2.7	1.5	1	2.5	0	199
28	五	白米飯	紅燒肉片	蕃茄炒蛋	青菜	黑糖珍珠撞奶		725	5.5	2.2	1.9	0	2.5	0.1	195

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

## 營養小知識：蔗些年～我們吃的糖 你知道是怎麼來的嗎？

可由甘蔗或甜菜為原料提製成蔗糖  
 臺灣因氣溫較高、雨量豐沛  
 故以製糖甘蔗為主要原料  
 製糖甘蔗莖皮為淺綠色，質地粗硬水分少  
 因含糖量高而適合製糖  
 至於莖皮呈暗紅色、纖維少的紅甘蔗  
 因水分甜度適中，較少加工成糖  
 適合直接啃食

蔗糖經不同工序，可製成不同種糖  
 精緻程度越低，保留較多礦物質及有機物  
 精緻程度越高，蔗糖量則越純  
 另貳號砂糖名稱，意為次純淨的蔗糖  
 因未經脫色，保留了部分天然原色素和營養

